POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

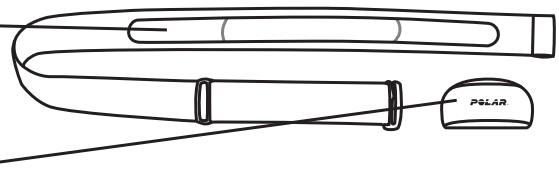
POLAR H7

Manual do utilizador

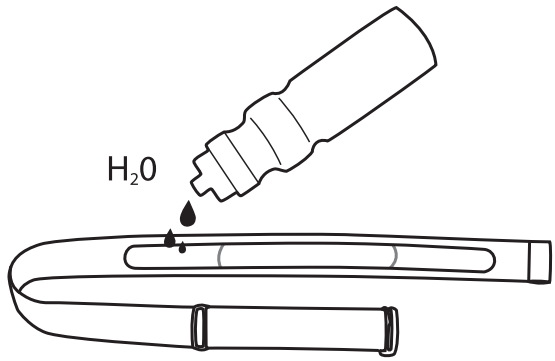
Bluetooth SMART

A1

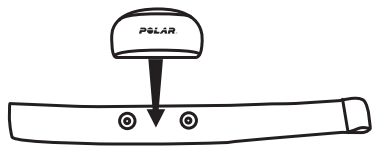
A2



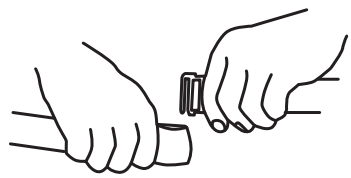
B1



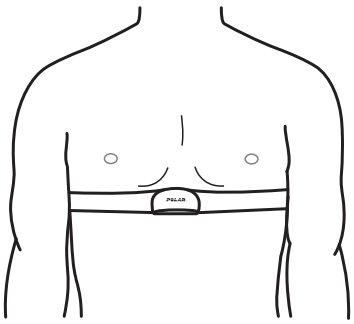
B2



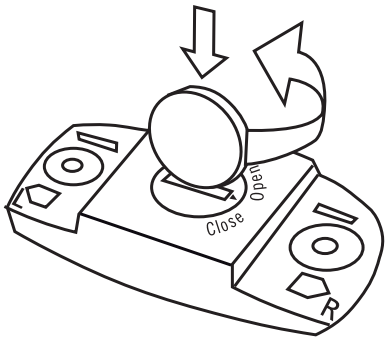
B3



B4



C



Sensor de Frequência Cardíaca Polar H7

Este manual do utilizador contém instruções para o sensor de frequência cardíaca Polar H7.

A versão mais recente deste manual do utilizador pode ser transferida a partir de www.polar.com/support. Para tutoriais em vídeo, visite www.polar.com/support/video_tutorials.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

Siga as imagens da capa.

Peças do sensor de frequência cardíaca

1. As **áreas com eléctrodos** de plástico existentes na parte posterior da tira elástica detectam a frequência cardíaca. Figura A1.
2. O **conector** envia o sinal da frequência cardíaca para o dispositivo receptor. Figura A2.

O sensor de frequência cardíaca Polar H7 permite treinar em grupo, sem interferências de outros sensores de frequência cardíaca.

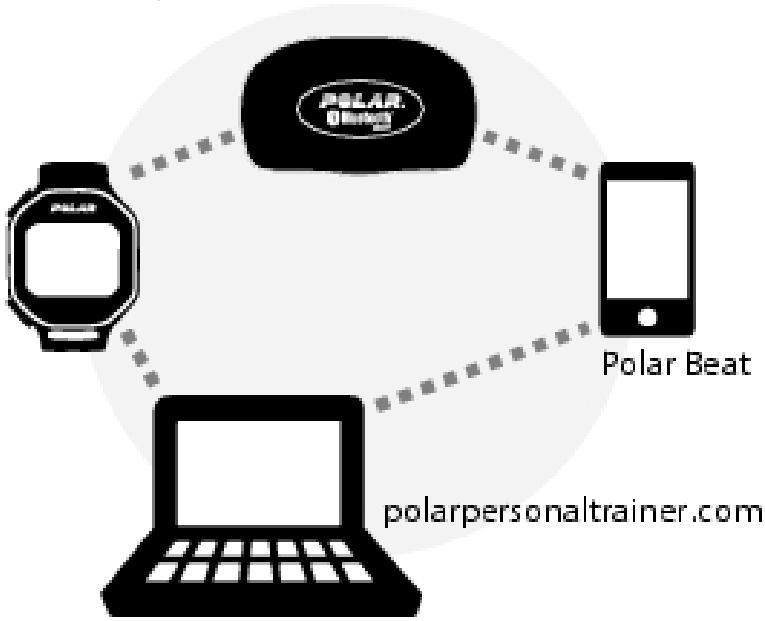
Colocar o sensor de frequência cardíaca

1. Humedeça as áreas da tira com eléctrodos. Figura B1.
2. Prenda o conector à tira elástica. Figura B2.
3. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa à pele mas confortável.
4. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira. Figura B3
5. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito. Figura B4.

Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. A transpiração e humidade poderão manter os eléctrodos molhados e o sensor de frequência cardíaca activado. Se isso acontecer, reduz a duração da pilha.

Consulte as instruções detalhadas de lavagem, na secção Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca ou em www.polar.com/support.

Como Começar



O sensor de frequência cardíaca Polar H7 é compatível com dispositivos *Bluetooth*® Smart Ready que suportam o serviço de frequência cardíaca. Poderá ser necessária uma aplicação separada para visualizar dados da frequência cardíaca no dispositivo receptor (por exemplo, um Smartphone). Recomendamos a utilização da aplicação Polar Beat, mas também é possível utilizar outras aplicações. Se tem uma conta polarpersonaltrainer.com, Polar Beat sincroniza automaticamente os seus ficheiros com ela. Lembre-se de que para que a sincronização funcione terá de iniciar sessão em polarpersonaltrainer.com ao iniciar Polar Beat.

Ao utilizar o Polar H7 pela primeira vez, tem de emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o seu dispositivo receptor. Para mais informações acerca do

emparelhamento, consulte as instruções do fabricante da aplicação móvel.

O sensor de frequência cardíaca Polar H7 também é compatível com computadores de treino Polar que utilizem a tecnologia de transmissão GymLink. Para mais informações, visite www.polar.com/support.

Para garantir um alcance de transmissão suficiente, do sensor de frequência cardíaca Polar H7 para o dispositivo receptor, mantenha o dispositivo à sua frente. Poderá colocá-lo num bolso da frente ou preso ao cinto. Não coloque o dispositivo receptor nas costas (por exemplo, num bolso de trás ou na mochila).

Utilizar o sensor de frequência cardíaca na água

O sensor de frequência cardíaca Polar H7 é resistente à água. A tecnologia GymLink pode ser utilizada em actividades aquáticas, mas a tecnologia sem fios *Bluetooth*® não funciona na água. Tenha em conta que a água do mar e das piscinas é muito condutora e que os eléctrodos podem entrar em curto-circuito, impedindo que o sensor de frequência cardíaca detecte os sinais ECG.

Se usar fato de banho, conseguirá os melhores resultados colocando o sensor de frequência cardíaca por baixo do fato.

Cuidados a ter com o sensor de frequência cardíaca

O sensor de frequência cardíaca é um instrumento de alta tecnologia, que deve ser manuseado com cuidado. Siga as instruções de manutenção para garantir medições fiáveis e para maximizar a vida do sensor de frequência cardíaca. As instruções que se seguem vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia.

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Limpe o conector com uma solução suave de água e sabão sempre que necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxagúe a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Sempre que necessário, limpe a tira cuidadosamente com uma solução suave de água e sabão. Não utilize sabões hidratantes, pois podem deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre as áreas com eléctrodos de forma pronunciada.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a vida útil da pilha do sensor de frequência cardíaca. Guarde o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não guarde o

sensor de frequência cardíaca húmido dentro de um material que impeça a respiração, por exemplo, dentro de um saco de desporto, para evitar a oxidação do fecho. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar directa durante longos períodos.

Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Pilhas

O nível da pilha do sensor de frequência cardíaca é exibido no dispositivo receptor.

Todos os conectores têm pilhas que podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga as instruções que se seguem e consulte as marcas no conector e a figura C da capa deste manual do utilizador.

1. Utilizando uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, na direcção de OPEN (Aberta).
2. Insira a pilha (CR 2025) no compartimento da pilha, com o lado positivo (+) voltado para a tampa. Verifique se o anel vedante está colocado na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Prima novamente a tampa contra o conector.
4. Use a moeda para rodar a tampa no sentido directo, para a posição CLOSE.

Quando substituir a pilha certifique-se de que o anel vedante não está danificado, mas se isso acontecer substitua-o por um novo.

Pode comprar conjuntos de anel vedante/pilha em retalhistas Polar bem equipados e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os conjuntos de anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Cuidado: Risco de explosão se a pilha for substituída por outra do tipo errado. Elimine as pilhas de acordo com as instruções.

Assistência

Durante o período de dois anos da garantia, recomendamos que confie a assistência técnica, exceptuando a substituição da pilha, apenas a um Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos ou danos consequentes provocados por manutenção não autorizada pela Polar Electro. Para obter os contactos e endereços de todos os Centros de

Assistência Polar, visite www.polar.com/support e o Web site específico do país.

Precauções

Para informações sobre alergias, consulte a lista dos materiais utilizados em Especificações Técnicas. Evite reacções cutâneas usando o sensor de frequência cardíaca por cima de uma camisa, molhada por baixo dos eléctrodos.

O impacto conjunto da humidade e do desgaste intenso pode libertar uma coloração negra da superfície do sensor de frequência cardíaca e manchar roupas de cores claras. Se usar perfume ou repelente de insectos, não deixe que estes entrem em contacto com o sensor de frequência cardíaca.

Especificações Técnicas

Tipo de pilha	CR 2025
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 1,0; Material: FPM
Vida útil da pilha	200 h
Temperatura de funcionamento	14 °F a 122 °F/ -10 °C a +50 °C
Material do conector	Poliamida
Material da tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

O sensor de frequência cardíaca Polar H7 aplica, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- transmissão codificada OwnCode®

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, ao abrigo das leis nacionais ou estaduais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao vendedor, resultantes do contrato de venda/aquisição.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os consumidores que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.

- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, excepto se as leis locais estabelecerem o contrário.
- Durante o período da garantia, o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país onde foi adquirido.

A garantia respeitante ao produto limita-se aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

CE 0537
CE1909

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/CE e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support.

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Bluetooth QD ID: B018857

Copyright 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com o símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com o símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. A palavra e logótipos Bluetooth® são marcas registadas da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso dessas marcas é efectuado pela Polar Electro Oy sob licença.

Isenção de responsabilidade

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy recusa qualquer responsabilidade relacionada com produtos ou serviços de terceiros que utilizem os dados gerados por um produto Polar. A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy rejeita toda e qualquer responsabilidade relacionada ou resultante do funcionamento / avaria de um produto ou serviço de terceiros, da sua interfuncionalidade com um produto Polar, da segurança de um produto ou serviço de terceiros e de quaisquer outras responsabilidades relacionadas ou resultantes de um produto ou serviço de terceiros. A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaiquer taxas de transferência de dados ou outras que possam ser devidas ou relacionadas com a utilização deste produto Polar.

Este produto está protegido pelos direitos incorpóreos da Polar Electro Oy, definidos nos seguintes documentos: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, EP1543769, US7418237. Outras patentes pendentes.

www.polar.com

Compatible with

GymLink

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com